

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

„Putzen gibt uns ein Höchstmaß an Kontrolle“

Saubermachen ist eine oft verkannte Tätigkeit und mehr als eine lästige Notwendigkeit. Es verdient mehr Wertschätzung, sagt Psychologin Annegret Wolf.

VON [BIRGIT WEIDI](#)

 08. OKT 2021

Frau Wolf, Putzen soll möglichst wenig Zeit einnehmen. Warum hat Saubermachen immer noch ein so schlechtes Image?

Ob man Putzen als lästig empfindet oder nicht, ist Einstellungssache. Dennoch: Wir müssen den ganzen Tag über Leistungen erbringen – und auch die Wohnung sauber zu halten empfinden wir als Aufgabe, als eine Art Leistung. Wegen des üblichen Alltagsstress haben wir den Kopf dafür nicht richtig frei und fühlen uns vom Saubermachenmüssen unter Druck gesetzt. Viele von uns haben dafür auch keine feste Zeit in ihrem Alltag eingeplant, so dass das Putzen keine Routine ist.

In früheren Zeiten war es üblich, die Hausarbeit auf einen bestimmten Wochentag zu legen, heutzutage ist das kaum noch der Fall. Ich denke, dass man sich beim Putzen auch damit auseinandersetzen muss, dass man selbst die Unordnung und den Schmutz verursacht hat. Das ist nicht gerade angenehm. Außerdem: Richtig putzen will gelernt sein, damit es effektiv über die Bühne geht und es nach dem Wischen und Saugen einen Unterschied zum Vorher gibt.

Dabei tut Saubermachen uns gut?

Ja, Putzen, Aufräumen, Ausmisten haben nachweislich positive Auswirkungen auf unsere Psyche. Nicht nur weil es danach sauber und ordentlich ist, sondern weil wir ein Ziel erreicht haben. Dadurch werden Glücksbotenstoffe wie Dopamin und Serotonin freigesetzt. Ähnliches passiert auch beim Sport. Richtig durchwischen ist ja so etwas wie eine sportliche Aktivität.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Habe ich Borderline?

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.